

الفواكه المجففة تكافح السرطان وأمراض القلب

وجد باحثون أن الفواكه المجففة صحية مثل الطازجة ويمكن أن تساعد على مكافحة أمراض السرطان والقلب. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الباحثة اندريانا كاليورا، من جامعة "هاروكويبو" في ألبانيا قولها إن بحثنا يظهر أن الفاكهة المجففة تكسب بعض أنواع السرطان". وأضافت أن بعض الفاكهة بينها المجففة تحوي معدلات عالية من مادة "البوليفينول"، وأن الباحثين بدؤوا بفهم تأثيرها الصحي الوقائي. أشارت إلى أنه في ظل عدم معرفة آليات عمل الفاكهة المجففة في كبح أنواع من السرطان، إلا أنه يبدو أن خلاصات هذه الفاكهة تعمل على وقف انتشار الخلايا السرطانية وقتلها ومنع الانتهابات.

وقال الباحث دانييل غالاهير من جامعة ميسسوتوا إن "الفاكهة المجففة تعد مصدراً كبيراً للألياف الكاملة والقابلة للذوبان". لكن الباحثين في جامعة "بانغور" في شمال ويلز يقولون إن على الأطفال أن يشربوا الماء بدلاً عن عصير الفاكهة كونه يحوي "كميات عالية جده من السكر". كما أظهرت نتائج دراسة أجريت على مجموعة من السيدات في سن اليأس، أن الإكثار من تناول الخوخ المجفف قد يساعد على حماية العظام من الإصابة بالهشاشة والترقق. وبيئت الدراسة أن لثمرة الخوخ المجفف آثاراً إيجابية في العظام بين السيدات عند انقطاع الحيض، وبخوض سن اليأس، بسبب غناها بمركبات "أيزوفلافونويد"، وهي مجموعة من المركبات غير الستيرويدية الموجودة في فول الصويا والحبوب التي أظهرت البحوث السابقة، حسب قدس برس، تأثيرها الإيجابي في نمو العظام. وكانت نتائج برساتين بريطانيتين نشرتهما "ديلي تلغراف" قد أكدت ضرورة تجنب العصائر وتشجيع تناول الفاكهة المجففة.

غاري ويليامسون إن الفاكهة المجففة غالباً ما كانت تغفل، لأن الناس افترضوا أنها كانت حلوة مذاق أكثر من اللازم لتكون جيدة للشخص. وأضاف أن بعض الفاكهة بما في ذلك الجافة منها تحوي مستويات عالية لتشكيلة من البوليفينول، وأنهم بدؤوا بفهمون تأثيرها الوقائي في الصحة. إلى ذلك ففيد خبراء الطب والتجميل في فرنسا، أن بإمكان الفتيات والسيدات اكتساب بشرة حيوية ناعمة ونضرة باستخدام الفشار الطبيعية بدلاً من

عن إيلاف



الفناء.. دواء زيت الزيتون.. علاج لكل أمراض المعدة



زيت الزيتون هو عصير طبيعي يحافظ على طعم الزيتون، ونكهته وكل الفيتامينات فيه. زيت الزيتون هو الزيت النباتي الوحيد الذي يمكن تناوله كما هو من دون أن تتم معالجته بعد عصره من ثمرة الزيتون. زيت الزيتون مفيد لصحة القلب؛ يعتبر زيت الزيتون مفيداً لأنه يحتوي على مستوى عالٍ من الأحماض الدهنية غير المشبعة والمواد المضادة للأكسدة التي تساعد على الوقاية من أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد. ما من زيت نباتي طبيعي يحتوي على كميات كبيرة من هذه الأحماض الدهنية المفيدة مثل زيت الزيتون. زيت الزيتون مفيد للمعدة، يمنع

زيت الزيتون بوظيفة حماية، ولديه تأثير فعال في القرحة والتهاب غشاء المعدة، كما أنه يخفف من نسبة حدوث الحمى في المرارة. زيت الزيتون مفيد للصحة بشكل عام؛ زيت الزيتون هو أفضل أنواع الزيوت النباتية وهو معروف بالزيت «الشفائي» من الأمراض، لقد أثبتت الدراسات أن المواد المضادة للأكسدة الموجودة في زيت الزيتون تعمل على الحماية من العديد من الأمراض كسرطان الأمعاء، الشدي والجلد، وأمراض القلب، بالإضافة الى دوره في تأخير عوارض الشيخوخة.

أنواع زيت الزيتون
زيت الزيتون أكثر من نوع واحد؛ بشكل عام، إن سحق أو عصر الزيتون يعطينا زيت زيتون. ويتوافر هذا الأخير بأنواع متعددة تستند إلى نسبة المعالجة المطبقة. وتتضمن هذه المجموعة:
زيت زيتون بكر ممتاز - من أفضل الأنواع وأقلها معالجة، وهو الزيت

الذي نحصل عليه من العصرة الأولى للزيتون. عصر زيتون بكر - يأتي من ثاني عصر للزيتون. زيت زيتون صاف - خفيف - يخضع لبعض المعالجة، مثل التصفية والتكرير، لذلك هو يعتبر أقل درجة من زيت الزيتون البكر. متوافر بكثرة في محلات السوبرماركت تحت اسم «زيت زيتون». زيت زيتون خفيف جدا - يخضع هذا النوع للكثير من المعالجة ويحتوي على نكهة مخففة من الزيتون. كيف يتم تخزين زيت الزيتون؟ ضغ زيت الزيتون في إناء محكم الإغلاق في مكان بارد ومعتم. زيت الزيتون كباقي الزيوت قابل للأكسدة عندما يتعرض للضوء، الحرارة أو الهواء. لها يمكن استعمال زيت الزيتون في الطهي؟ مع كل فوائد زيت الزيتون، يمكنك استعماله في طهي الطعام، ولكن لا يجنب استعماله في القلي.

أنت تسأل والطبيب يجيب

يهدد ليس فقط الكبار في السن ولكن أيضاً من هم في سن الأربعينات، والإحصاءات تشير إلى أن ثلث حالات الإصابة بجلطة القلب يحدث لها توقف للقلب ووفاة مفاجئة، ويقدر عدد المصابين بخفض أي قصور بالشرابيين التاجية في مصر إلى حوالي 4 ملايين مواطن على أقل تقدير. والذبحة الصدرية معناها حدوث آلام بالصدر نتيجة قلة التروية للقلب من خلال الشرايين التاجية، وذلك لوجود تصلب لهذه الشرايين أما الجلطة فهو انسداد كامل بالشرابيين التاجي والذي يؤدي إلى موت جزء من القلب وحدوث تلف به، والإصابة تتراوح بين الرجال فيما بين ٤٠٪ - ٤٥٪، وتبلغ ٢٢٪ في النساء، وتحدث الإشارة إلى أن نسبة الوفاة بسبب هذا المرض تقارب نحو ٥٠٪ من نسبة وفاة أمراض القلب.

أعمارهم نسبياً، فقد أظهر النباتيون انخفاضاً بمستويات الدهون الثلاثية بالدم وسكر الدم وضغط الدم ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم مقارنة بباقي أفراد العينة. كذلك، أظهر أشباه النباتيين انخفاضاً واضحاً في مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، مقارنة بغير النباتيين الذين يتناولون اللحوم بانتظام.

ما الفرق بين الذبحة الصدرية والجلطة؟
القارئ جمال نعيم يسأل: ما معنى الإصابة بالذبحة الصدرية، وهل هناك فرق بينها وبين الإصابة بجلطة القلب؟
ويجيب الدكتور فاروق قائلا: تنتشر مرض تصلب شرايين القلب بدرجة وبائية، وأصبح

الأبيض بين النباتيين تبلغ ٢٥٪، ٢٧٪ بين أشباه النباتيين المستهلكين للألبان والبيض، و٣٩٪ لغير النباتيين، وذلك في إطار احتساب عوامل العمر والنوع والعرق والنشاط البدني ومقايير السرعات والتخزين وتناول الخمر. وقد ذكر أحد الباحثين أنه لم يكن متوقفاً بداية من وجود فرق كبير بين النباتيين وغيرهم في معدل الإصابة بمتلازمة الأيض المسببة لأمراض القلب، وإنما فوجئ بمدى الفرق بينهم، وهذا يظهر أن العوامل المحددة لنمط المعيشة تنوع الغذاء هامة في منع متلازمة الأيض.

وقد تناولت الدراسة حالات ٧٠٠ فرد من الراشدين تم اختيارهم عشوائياً وكان ٢٥٪ من العينة قيد الدراسة نباتيين، ومتوسط أعمار النباتيين وأشباه النباتيين أكبر بثلاث سنوات من متوسط أعمار غيرهم ورغم كبر

الابيض بين النباتيين تبلغ ٢٥٪، ٢٧٪ بين أشباه النباتيين المستهلكين للألبان والبيض، و٣٩٪ لغير النباتيين، وذلك في إطار احتساب عوامل العمر والنوع والعرق والنشاط البدني ومقايير السرعات والتخزين وتناول الخمر. وقد ذكر أحد الباحثين أنه لم يكن متوقفاً بداية من وجود فرق كبير بين النباتيين وغيرهم في معدل الإصابة بمتلازمة الأيض المسببة لأمراض القلب، وإنما فوجئ بمدى الفرق بينهم، وهذا يظهر أن العوامل المحددة لنمط المعيشة تنوع الغذاء هامة في منع متلازمة الأيض.

وقد تناولت الدراسة حالات ٧٠٠ فرد من الراشدين تم اختيارهم عشوائياً وكان ٢٥٪ من العينة قيد الدراسة نباتيين، ومتوسط أعمار النباتيين وأشباه النباتيين أكبر بثلاث سنوات من متوسط أعمار غيرهم ورغم كبر

أرسل احمد عبد الرحمن يسأل ما هي أنواع الطعام الذي يؤثر على صحة القلب؟
يجيب الدكتور فاروق العاني، اختصاص أمراض القلب والشرايين، قائلا
نمط المعيشة له تأثير قوي في الوقاية من بعض الأمراض فقد أكد باحثون في مجال أمراض القلب أن نسبة الإصابة بمتلازمة

وكانت دراسة أجريت العام الماضي وجدت أن أكثر من ٧٥ في المئة من الرجال البريطانيين يفضلون النوم ساعات كافية في الليل على ممارسة الجنس. ويقول الخبراء إن انخفاض هذا الهرمون يمكن أن يسفر عن جملة نتائج سلبية للشباب بما في ذلك هبوط الطاقة الجنسية وضعف النسل. كما يمكن أن يؤدي انخفاضه إلى عدم بناء قوة جسدية من خلال كتلة العضلات وكفاءة العظام فتكون النتيجة تدني مستوى الطاقة البدنية وضعف التركيز والإرهاق.

يو بي أي

قلة النوم تضعف الرجل جنسيا

اكتشف فريق من العلماء أجروا دراسة في جامعة شيكاغو أن مستوى هرمون تيسوستيرون لدى الرجل الذي ينام أقل من خمس ساعات في الليل لمدة اسبوع أو أكثر أقل بكثير من مستواه لدى الرجل الذي ينام كفايته من النوم ليلاً. ويهبط مستوى الهرمون إلى مستواه لدى شخص يزيد عمره ١٥ عاماً على الرجل الذي ينام ليلته من النوم، ويهبط مستوى هرمون تيسوستيرون لدى الرجل عادة بنسبة ١ إلى ٢ في المئة سنوياً مع تقدمه في السن، حسب ما جاء في صحيفة الديلي تلغراف. ونقلت الصحيفة عن رئيسة فريق



١٠ أطعمة تقاوم خطوط الزمن

الأسود والأحمر حيث يقوي الأوعية التي توصل الأوكسجين والعناصر المغذية إلى الجلد وتخلصه من السموم. ٧- ضرورة تناول ٨ أكواب من الماء على الأقل يومياً، لأنه يزيد من نضارة البشرة. ٨- الفلفل الأحمر واحد من أفضل مصادر إنتاج الكولاجين للجلد وهو العامل الطبيعي الذي يشد الجلد. ٩- تناول الأطعمة قليلة السكريات والنشويات لأنها من شأنها أن تسبب التهيج والانتهاجات لخلايا الجلد. وكذلك تجنب الطعام المقلي. ١٠- تجنب تناول الشاي والقهوة والتدخين للحفاظ على الصحة العامة ومنها صحة الجلد.



جدل علمي حول فوائد الحد من تناول الملح

متنتاجهم فإن من المهم حقاً أن نجري بعض التجارب البحثية الكبيرة للوصول إلى منتجاتهم. واتفق معظم الخبراء على أن تناول الملح بكثرة ليس جيداً وأن خفض تناول الملح يمكن أن يخفف ضغط الدم في الأشخاص الذين يكون ضغط الدم لديهم عادياً أو مرتفعاً. في حين أشارت تجارب سابقة إلى أن خفض تناول الملح يفيد ضغط الدم، فإن البحث لم يظهر بعد ما إذا كان هذا يترجم إلى تحسن عام لصحة القلب في قطاعات أوسع من السكان. وارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسي في أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب والنوبات القلبية الرئيسية للوفاة في العالم. وقال تايلور، إنه يعتقد أنه لم يجد أي دليل على فوائد كبيرة، لأن أعداد الناس محل الدراسة والتخفيضات في تناول الملح كانت قليلة نسبياً.

متنتاجهم فإن من المهم حقاً أن نجري بعض التجارب البحثية الكبيرة للوصول إلى منتجاتهم. واتفق معظم الخبراء على أن تناول الملح بكثرة ليس جيداً وأن خفض تناول الملح يمكن أن يخفف ضغط الدم في الأشخاص الذين يكون ضغط الدم لديهم عادياً أو مرتفعاً. في حين أشارت تجارب سابقة إلى أن خفض تناول الملح يفيد ضغط الدم، فإن البحث لم يظهر بعد ما إذا كان هذا يترجم إلى تحسن عام لصحة القلب في قطاعات أوسع من السكان. وارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسي في أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب والنوبات القلبية الرئيسية للوفاة في العالم. وقال تايلور، إنه يعتقد أنه لم يجد أي دليل على فوائد كبيرة، لأن أعداد الناس محل الدراسة والتخفيضات في تناول الملح كانت قليلة نسبياً.

وضعها خيراً أميركان

تظهر علامات الزمن مع التقدم في العمر ويساعد من سرعة ظهورها وجود الملوثات البيئية التي تسبب في زيادة تدمير خلايا الجسم وتعمل على أكسدة العمليات الحيوية به. إلا أن هذه التجاعيد يمكن تجنبها والحد من ظهورها بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على مجموعة معينة من الفيتامينات والعناصر الغذائية. ورصد المركز القومي الأمريكي لبحوث التغذية عشرة منها وهي: ١- الإكثار من تناول البطاطا والطماطم والجزر وتزداد فائدة الجزر إذا كان مطبوخاً. وذلك لاحتوائها على مادة البيتاكاروتين التي تعد من مضادات الأكسدة التي تحمي الجلد من التجاعيد. ٢- يعتبر البصل واحداً من أهم مصادر مضادات الأكسدة، التي تحافظ على البشرة والجلد، ويعد البصل الأحمر أكثر فائدة من الأبيض. ٣- فيتامين C المتوافر في البرتقال والليمون، يعد من أكثر

اللون الأحمر التي لها قدرة كبيرة على إعطاء الإنسان شعوراً كبيراً بالسعادة والضحك من خلال فعلها الساحر في التأثير على الجهاز العصبي وتنقية الدم مما يعرف بالشوارب الحمراء وزيادة درجة سيولته وتنقيته في الأوعية الدموية لذلك أطلق عليه هؤلاء العلماء الأسبرين الطبيعي لذلك أُنبت الأبحاث أن تناول عدد ٢٠١٠ ثمرة من الكرز قد يفوق في فعاليته أدوية علاج الكابة. أما بالنسبة للدقيق الكامل للأفصاح الغنية بالبروتينات في صورة الخبز الأسمر ومطحون بعض حبوب الغلال الأخرى مثل الشوفان فإنها غنية ببعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم ويكون له فائدة أكبر إذا تم تناولها مع فيتامين ب المركب، حيث تفيد تلك العناصر الغذائية في المحافظة على سلامة الجهاز العصبي ويعطي إحساساً بالهدوء ومعالجة حالات الاكتئاب والقلق والحزن والإحباط والاضطرابات العصبية، ولعل هذا يؤيد احتواء أنواع كثيرة من العقاقير المضادة للاكتئاب ضمن تركيبها على دقيق القمح الكامل.

دراسة: نوع الطعام يتحكم في درجة الاكتئاب

تحسن ملحوظ ويقلل أعراض القلق واضطرابات النوم والميل للانتحار يلي ذلك زيت الكتان الزيت الحار والذي يعد من أغنى الزيوت الغذائية احتواءً على الأحماض الدهنية أوميغا-٣. وأكدت الدراسة أن القرع العسلي غني بفيتامين ب٦ والحديد اللذين يحولان السكر المخزون في الجسم إلى جلوكوز الذي يغذ بدوره الدماغ، مما يجعل الإنسان دائماً في حالة مزاجية جيدة. كما أن غناه بالمغنسيوم يجعل منه غذاءً مهماً يساعد على الاسترخاء والتخلص من الضغوط ويساعد على النوم العميق وخفض ضغط الدم وإزالة النكهة والرائحة والسعادة بل وصنعوا منها العديد من التركيبات الدوائية المقاومة للاكتئاب. وقد تشارك أوراق السبانخ جزئياً في الأوراق السابقة للملوخية التي تتميز بوفرة محتواها على حامض الفوليك الذي يؤثر بطريقة مباشرة في زيادة إفراز هرمون السيروتونين ثم تأتي ثمار الكرز الغنية في محتواها بمجموعة الأنثوسيانين والتي تعطي للثمار

الضحك. كما أشارت نتائج التحليل الكيميائي للملوخية المصرية أن محتواها العالي من الفيتامينات والسكريات والبروتين وفيتامين أ ومجموعة فيتامين ب المركب يحسن بدرجة كبيرة من أداء المؤسسات العصبية بالجسم والمساعدة على إفراز هرمون السيروتونين الذي يحسن من الصحة النفسية ويقاوم الاكتئاب ويشعر الإنسان بنوع من المقاومة الذاتية والمناعية ضد مسببات العصبية للاكتئاب بل ويشعر الإنسان بنوعية من السعادة يكون مؤداها الضحك وهذا ما تنبه إليه اليابانيون أخيراً من علاقة وثيقة بين تناول الملوخية والشعور بالراحة والسعادة بل وصنعوا منها العديد من التركيبات الدوائية المقاومة للاكتئاب. وقد تشارك أوراق السبانخ جزئياً في الأوراق السابقة للملوخية التي تتميز بوفرة محتواها على حامض الفوليك الذي يؤثر بطريقة مباشرة في زيادة إفراز هرمون السيروتونين ثم تأتي ثمار الكرز الغنية في محتواها بمجموعة الأنثوسيانين والتي تعطي للثمار

أوضحت نتائج أحدث دراسة بحثية عن علاقة الغذاء بإحداث مشاعر إيجابية لدى الإنسان

إلى أن الأسمك البحرية السالمون والتوتة التي تتميز بمحتواها العالي من الأحماض الدهنية أوميغا-٣ التي تغل بداخل الجسم فعل السحر، حيث تؤدي أدواراً مماثلة للعقاقير المضادة للاكتئاب وتساعد على زيادة معدل تدفق الدم في الأوردة والشرايين مما يساعد على تهدئة الأعصاب. كما تزيد تلك الأحماض من إفراز هرمون السيروتونين الذي يقاوم الاكتئاب وعدم الضحك. كما أوضحت النتائج أن الترس الذي يعد من بين أفضل الأغذية التي تجلب السعادة لغناه بالحامض الأميني الأساسي التربتوفان والذي تتمثل فائدته الهامة في زيادة إنتاج وإفراز هرمونات السعادة في الدماغ مثل السيروتونين والميلاتونين وزيادة الشهية وتنظيم عملية النوم وتنشيط مناعة الجسم. وأُنبتت الدراسة أن تناول مرضى الاكتئاب لأسماك بانتظام يؤدي

إلى أن الأسمك البحرية السالمون والتوتة التي تتميز بمحتواها العالي من الأحماض الدهنية أوميغا-٣ التي تغل بداخل الجسم فعل السحر، حيث تؤدي أدواراً مماثلة للعقاقير المضادة للاكتئاب وتساعد على زيادة معدل تدفق الدم في الأوردة والشرايين مما يساعد على تهدئة الأعصاب. كما تزيد تلك الأحماض من إفراز هرمون السيروتونين الذي يقاوم الاكتئاب وعدم الضحك. كما أوضحت النتائج أن الترس الذي يعد من بين أفضل الأغذية التي تجلب السعادة لغناه بالحامض الأميني الأساسي التربتوفان والذي تتمثل فائدته الهامة في زيادة إنتاج وإفراز هرمونات السعادة في الدماغ مثل السيروتونين والميلاتونين وزيادة الشهية وتنظيم عملية النوم وتنشيط مناعة الجسم. وأُنبتت الدراسة أن تناول مرضى الاكتئاب لأسماك بانتظام يؤدي

